LA SAINTE BAUME

L'accès au massif de la Sainte-Baume peut s'effectuer depuis Auriol ou bien depuis Gémenos pour les personnes venant de la région aixoise ou marseillaise.
Les personnes en provenance de Toulon ou de Brignoles passeront par Mazaugues ou Nans-les-Pins.
La carte IGN 3345 OT décrit le massif à l'échelle 1/25000.
Informations pratiques :
Office du Tourisme du Plan-d'Aups :
04.42.62.57.57
Ecomusée de l'Hostellerie de la Sainte-Baume :
04.42.62.56.46
Centre culturel de l'Hostellerie : 04.42.04.54.84
Gîte à l'Hostellerie : 04.42.04.54.84
Hôtel "Les Cèdres" : 04.42.04.50.03
Restaurant "Lou Pèbre d'Ail" :04.42.04.50.42

Le massif depuis le Plan d'Aups.

Le long des crêtes au sommet du massif.

"La Sainte-Baume, disait Lacordaire, a été le Thabor de sainte Marie-Madeleine". C'est un pèlerinage des plus fréquenté dans le Midi de la France. On vient vénérer sainte Marie-Madeleine qui s'y serait retirée pour finir ses jours en pénitence dans une grotte à flanc de montagne. Les rois de France tenaient à faire ce pèlerinage, François 1er fit placer sa statue à l'entrée de la grotte. Un couvent de dominicains a été bâti près de la grotte transformée en sanctuaire.
Le massif est un gros rocher calcaire qui s'étire d'est en ouest présentant une face nord à pente abrupte au pied de laquelle s'étend la forêt domaniale de la Sainte-Baume et une face sud s'écoulant en pente douce à caractère très méditerranéen. La forêt domaniale est unique par la diversité de sa flore, elle a été protégée depuis longtemps par des ordonnances royales, aujourd'hui encore elle est protégée par l'état et tout prélèvement est interdit. L'altitude du massif et sa position à l'intérieur des terres font que bien souvent le massif est sous la neige pendant quelques jours d'hiver.

LA SAINTE BAUME

Une fontaine au travers du sentier.

Le massif est parcouru par de nombreux sentiers qui prennent naissance à l'aire de stationnement des 3-Chênes ou de l'Hostellerie. Un panneau d'informations aux 3-Chênes permet de connaitre les sentiers conduisant à la Sainte Baume (la grotte sanctuaire), à la chapelle du Saint Pilon et à la grotte aux oeufs mais ne fournit pas d'information sur les sentiers du sommet du massif. Voici, ce que vous pouvez y lire :
3-Chênes.....Grotte.....45mn
Hostellerie.....Grotte.....50mn
Grotte.....St Pilon...25mn
Tenue décente pour la visite de la grotte sanctuaire.
Les chiens seront tenus en laisse.
Pour une première visite, je vous propose le circuit suivant :
départ des 3-Chênes, montée au Saint Pilon, parcours du sentier des crêtes, descente au vallon des Merveilles, descente jusqu'à la Croix de Rougiers, descente en sous-bois de la forêt domaniale et retour aux 3-chênes.
Prévoyez 5 heures de marche, si vous faites le circuit en hiver méfiez vous la nuit tombe vite. Allez, on y va ...

Le panneau d'informations aux Trois-chênes.

Un oratoire avant la Sainte Grotte.

LA SAINTE BAUME

Rendez-vous en voiture à l'aire de stationnement des 3-Chênes. Laissez votre véhicule sur cette aire. Un nombre important de véhicules stationnés et un va-et-vient continuel sont les meilleurs garants de la sécurité contre le vol.
Empruntez le chemin des Rois qui mène à la grotte sanctuaire par un large sentier en sous-bois très agréable.

Après avoir dépassé la fontaine de Nans, tournez sur la gauche en suivant le panneau indiquant le Saint Pilon. Continuez en sous-bois pour passer devant un abri en ruines datant de 1610, puis le sentier se rétrécit et forme des lacets avec des marches taillées dans la roche. Un dernier escalier de roche et vous êtes au dessus de la forêt, profitez de la vue sur le paysage.
Peu après vous arrivez à un col.

L'enfilement des Crêtes depuis le pas de la Cabre.

La chapelle au Saint-Pilon.

Prenez sur la droite pour le Saint Pilon.Continuez en suivant le sentier ou bien progressez le long du bord de la falaise.
Vous arrivez à une petite construction, la chapelle du Saint Pilon, une table d'orientation en piteux état vous fait découvrir la vue sur la barre des Ecrins, la montagne Sainte Victoire, la côte varoise et la Méditerrannée.
Celà n'est possible que lorsque la visibilité est bonne, bien souvent le paysage est entaché de brumes de lointain qui ne favorisent pas les observations. Mieux vaut s'y rendre les jours suivant l'arrêt du Mistral.
Côté sud, on remarquera la proximité du circuit automobile du Castellet dont le vrombissement des voitures de course peut être entendu jusqu'ici...
La chapelle se situe à l'aplomb de la grotte sanctuaire, il est dangereux de s'aventurer en bord de falaise et il est interdit de jeter des cailloux pouvant blesser des personnes visitant la grotte.
Le paratonnerre équipant la chapelle indique clairement que les jours d'orage, le danger vient du ciel par la foudre.

LA SAINTE BAUME

Si vous poursuivez le sentier vers l'ouest, vous arriverez à un col, le pas de la Cabre, qui vous permettra de descendre en sous-bois jusqu'à la grotte sanctuaire en suivant le fléchage.
Pour notre balade, revenez sur vos pas jusqu'au col précédent.
Au débouché du col issu des 3-Chênes, rejoignez le bord de la falaise et suivez le sentier le long des crêtes, la vue sur la forêt y est au mieux .
Sur le flanc sud, la végétation est méditerranéenne, rase et odorante. A 1000 mètres d'altitude elle est soumise au soleil, au Mistral, aux averses d'orage, au gel et à la neige mais pourtant elle résiste.

La croix du chanoine.

Au débouché du sentier avec le GR 99.

Entre deux sommets, un col.

Vous arriverez à une croix souvenir dédiée à un chanoine mort sur ce site à la suite d'une chute dans cet endroit isolé.
"L'an 1951, le 7 du mois de 7-bre le chanoine Joseph Cathala, agé de 76 ans, mourut à la suite d'une chute, après 3 jours et 4 nuits d'agonie." Voilà, ce que dit la plaque commémorative.
A ce niveau, ne suivez pas le sentier fléché mais grimpez pour rejoindre le chemin des crêtes où la vue est la plus belle.
Continuez jusqu'à arriver au sommet du massif. Un peu avant la croix du chanoine, un chemin sur la gauche permet de rester à niveau le long du massif, ne le prenez pas. Si vous suivez ce chemin vous trouverez une petite grotte dont l'entrée est masquée par de la végétation, il faut une lampe pour visiter ce trou.

La croix du chanoine.
Une nouvelle plaque.

LA SAINTE BAUME

Le long des crêtes avant le sommet.

La croix des Béguines.

Aujourd'hui, le massif est silloné par de nombreux randonneurs toute l'année, mais restez prudent, des accidents sont toujours à déplorer.
Il est même arrivé que l'on retrouve le cadavre de touristes accidentés.
Sur le panneau d'informations, le signalement d'un disparu est quelquefois épinglé.
Les dangers sont multiples.
Le massif est calcaire, aussi la roche est creusée de vasques et d'entailles dans lesquelles on a vite fait de se tordre la cheville.
A certains endroits le long des crêtes, des mini- gouffres existent ou sont en formation.
Le massif est parcouru de chemins à différents niveaux, le passage de l'un à l'autre est possible à certains endroits mais il faut se méfier des éboulis ou de la friabilité de la roche qui peuvent vous faire chuter.
L'hiver, la face nord voit peu le soleil, certains passages peuvent être recouverts par de la glace ou de la neige tassée et vous faire exécuter une descente rapide sur les fesses si ce n'est une chute dangereuse.
Les jours de Mistral, cheminer le long des crêtes est dangereux, une bourrasque pouvant vous faire chuter dans le vide.
Les jours de pluie, la roche détrempée est très glissante.
Les jours de brouillard ne sont pas en fait dangereux pour les habitués des lieux mais déconseillés aux novices.
Un orage qui éclate en libérant sa foudre est le plus grand danger du randonneur.

Le long des crêtes loin du sommet.

LA SAINTE BAUME

Dans le vallon merveilleux.

Dans le vallon merveilleux.

Après être passé au pied d'un premier sommet, vous cheminez sur un col plat et large qui relie les deux sommets.
Un sentier étroit au pied d'un éboulis mène à la Croix des Béguines.
Montez l'éboulis et arrêtez vous à la Croix pour profiter du paysage, vous êtes au sommet du massif de la Sainte-Baume.

Rochers, pierres, cailloux, thym, lavandes, chardons, génevriers et herbe rase voilà tout ce vous trouverez en ces lieux désolés.Quelquefois, le sol s'entrouve sur de petits gouffres.Seuls les amateurs de solitude apprécieront.
Quelques cairns de cailloux érigés par des promeneurs parsèment de temps en temps le parcours, signalant ainsi leur passage.
Quand le Mistral souffle, il est inutile de lutter contre lui, il peut même vous obliger à faire du surplace ou à reculer.
A la belle saison, emportez une gourde d'eau, un chapeau et des lunettes pour combattre les effets du soleil et de la déshydratation.
Quand les crêtes sont sous la neige, il est déconseillé de les parcourir, et il vaut mieux cheminer tranquillement sur le versant sud.

Le long des crêtes au dessus du vallon merveilleux .

LA SAINTE BAUME

Vers sa fin, le chemin des crêtes descend et surplombe un petit vallon. Pour y accéder, repérer un petit cairn avec fléchage en jaune qui marque la présence d'un escalier naturel que vous emprunterez pour descendre dans ce vallon.
En saison chaude, vous apprécierez le contraste que procure le parcours de ce vallon. En effet, vous arrivez depuis les crêtes où tout est torride et desséché pour atteindre ce vallon ombragé. Toutefois, en hiver quand le vallon est sous la neige, il peut être dangereux de s'y aventurer
Continuez le sentier vers l'est.

Dans la verdure au milieu des abeilles.

La croix en direction de Rougiers.

Le sentier court au fond du vallon et descend vers une zone encaissée entre de hautes roches que le gel a fracturées.
Dépassez la fin du Vallon, le sentier continue à descendre en sous-bois. Cette courte partie est la plus agréable du circuit au printemps quand la végétation en fleurs exhale mille parfums et que bourdonnent les abeilles en perpétuelle activité.
Rapidement, vous arrivez au contrefort d'une butte que vous suivez jusqu'à ce que vouz arriviez à une bréche où un rocher supporte une croix métallique ancrée et haubannée dans la roche. Montez y.
Vous êtes arrivé au terme de votre parcours, vous vous situez en hauteur sur le massif au niveau de l'embranchement routier Plan d'Aups/Rougiers/Mazaugues.
Dans la direction sud-est, vous pourrez remarquer des constructions isolées.
Ceux sont d'anciennes glacières qui fournissaient Marseille, Aix-en-Provence et Toulon à la belle saison. Sur la commune de Mazaugues, la glacière de Pivaut a été restaurée et peut constituer le but d'une promenade de 1,5 Km de distance. L'accès à la glacière de Pivaut se fait en prenant la route qui conduit à Mazaugues, suivez les flèches...
Après une halte repos, revenez sur vos pas jusqu'à l'entrée du vallon.

LA SAINTE BAUME

Descente du vallon merveilleux.

Quittez le vallon en descendant un étroit sentier en lacets qui passe rapidement en sous-bois.
Vous arrivez enfin à une place où trône un énorme chêne.
Prenez le sentier sur la gauche.
A ce niveau, le sentier s'élargit et peut se transformer en gadoue à la saison humide.
Le large sentier en sous-bois de la forêt domaniale descend en pente douce en longeant la presque totalité du massif à sa base jusqu'à rejoindre les 3-Chênes.

Désolé, mais je ne connais pas grand chose à la flore, la forêt contient des essences rares qui ont assuré la préservation du site depuis fort longtemps.
Toutefois, j'ai reconnu : des iris nains jaunes rarement mauves, des orchis variés, des lavandes, des narcisses blanches à liseré rouge, des violettes, des houx, du gui, des génevriers ou "cades", des fraisiers sauvages, des genêts ...

Le retour en direction des Trois-Chênes.

LA SAINTE BAUME

Saint-Maximin possède une basilique où sont préservés les souvenirs de Sainte Marie-Madeleine, notamment son sarcophage ainsi que ceux de Sainte Marcelle, Saint Sidoine et Saint Maximin. La tradition veut que Saint Maximin construisit sur ce site une église où fut ensevelie Marie-Madeleine à sa mort. L'église saccagée par les sarrasins, la crypte fut comblée pour éviter toute profanation. Charles II d'Anjou, en 1279, fit déblayer la crypte et entreprendre 15 ans après la construction d'une église pour glorifier les reliques retrouvées intactes, église qui fut achevée au XVI siècle.

...résumé d'après un texte de Marcel Brion de l'Académie Française.

Dans la crypte de la Basilique de Saint-Maximin.

D'après la carte IGN 3345 OT qui décrit le massif à l'échelle 1/25000.

Sur le site internet *roland.grosso.free.fr* vous pouvez obtenir un supplément de photographies concernant le site géographique de la Sainte Baume. Vous y trouverez des images supplémentaires au format JPEG de dimensions 640x480 ou bien 360x480 qui associées à un logiciel d'économiseur d'écran les affichant, pourront égayer votre bureau d'ordinateur. Le site internet précédent propose bien d'autres descriptions de sentiers notamment le long du Grand Canyon du Verdon. Bonne promenade à la Sainte Baume...